Les smoothies : collation gagnante !

1 QUE SONT-ILS ?

Ces boissons connaissent une immense popularité depuis quelques années et c'est en Californie qu'ils ont vu le jour. Selon l'Office québécois de la langue française, ce serait un yogourt frappé à base de jus et de fruits. Mais les variations sont nombreuses. Plusieurs produits nommés smoothies sont apparus sur le marché. Il n'y a aucune réglementation pour ces produits à l'heure actuelle. C'est pourquoi on trouve toutes sortes de boissons sous l'appellation smoothies allant d'un simple mélange de purée de fruits à des mélanges plus complexes comme des boissons de soya broyées avec des fruits.

2 SANTÉ, LES PRODUITS COMMERCIAUX ?

Les smoothies, à la base, sont habituellement composés de bons ingrédients : fruits et produits laitiers. Mais ce sont des boissons et ces dernières ne procurent pas le sentiment de satiété, c'est-à-dire cette sensation de se sentir bien remplie que vous auriez obtenue en mangeant l'équivalent en aliments solides.

De plus, sous la forme liquide, les fibres d'un fruit se digèrent plus rapidement; on aura donc faim beaucoup plus vite (relié encore une fois au sentiment de satiété).

Ces produits sont également souvent très riches en sucre. Il est donc préférable de choisir un petit smoothie de lait ou de yogourt, qui en contiendra moins.



3 RECETTES MAISON

Si vous en avez la possibilité et disposez de l'équipement nécessaire, faire vos propres smoothies maison vous fera économiser énormément d'argent car les produits commerciaux ne sont habituellement pas donnés. De plus, vous aurez entièrement le contrôle sur les ingrédients et donc directement sur la quantité de sucre que vous ajouterez à vos recettes, ce qui est très intéressant du point de vue nutritionnel.

Les fruits surgelés sont une excellente option pour ce type de préparation car leur coût est stable comparativement aux fruits frais.

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes:

Combinaisons	Détails pour 1 litre (réduire tous les ingrédients en purée lise à l'aide du robot-culinaire ou du pied-mélangeur)
Fraises/banane	150 g de fraises surgelées, décongelées 150 g de bananes 220 ml de jus d'orange 220 ml de yogourt nature 20 g de miel
Petits fruits	500 g de petits fruits surgelés, décongelés 250 ml de yogourt nature 250 ml de lait 80 g de sucre ou de miel
Fruits ensoleillés	280 g de mangue surgelée, décongelée 200 g de banane 400 ml de lait
Délice orangé	250 g de pêches surgelées, décongelées 600 ml de jus d'orange 200 ml de yogourt nature 50 g de sucre ou de miel

Sources

- L'Épicerie, Les Smoothies
- Extenso, **Se rafraîchir, pour le meilleur et pour le pire!**
- http://www.recettes.qc.ca/thematiques/thematique.php?id_thematique=61
- http://www.marmiton.org/Recettes/Selection_smoothies.aspx
- http://www.metro.ca/recettes/118/laits-smoothies.fr.html
- http://www.europesbest.ca/fr/smoothie.aspx